

总忍不住翻看女友手机 是我太没有安全感吗？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我是个大男人，但是性格中比较有依赖性，在和我女朋友相处的过程中，只要她稍微晚一点回家，我就会控制不住地打电话询问。最近还因为我翻看她手机聊天记录的事吵了一架，我觉得两个人在一起就是要互相坦诚，没有秘密。在我看来，两个人共享手机密码很正常，可她觉得这样就没有了个人隐私，情侣之间难道不应该毫无保留地坦诚相待吗？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

我能理解你的做法，你翻看手机并不是非要找出什么不轨的证据，而是翻看手机的这个行为让你很有安全感。然而翻手机、共享密码、电话追踪这些行为却让对方倍感压迫。

至于你说的，情侣之间应该坦诚相待，还是要有个人秘密？这确实是一个值得我们探讨的问题。“秘密”



邵怡明 图

其实是一个中性词，它代表的是一种私人空间，这个私人空间里可能有羞耻、有甜蜜，又或者什么也没有，但就是需要一点点与别人的距离，让自己的灵魂在那里自由喘息。如果对方不愿意分享，那就尊重她。你也可以有自己的小秘密、小空间，不必事无巨细地“坦白”。

专家建议：

在亲密关系中，我们很多人都认

为，对方是属于自己的，彼此之间不应该有秘密，应该坦诚相待，否则就是不忠。其实，身体和情感上的亲密接触，很容易就能让人回到婴儿与母亲的情感体验，那种被绝对的温暖、亲密、依恋、安全包裹着的感觉。这种强烈的融合，实际上是初生婴儿的一种共生状

态——我和妈妈没有界限，不分彼此，浑然一体。

在成长过程中，若个体没有很好地与母亲分离，那么在以后的亲密关系中，势必就会强迫性地重复体验这种共生关系，因为只有在这种高度融合的状态中，才会有安全感，任何一点的间隙和空间都会触发深深的恐惧和焦虑。

我们要知道，任何健康的关系都需要保持一定的私人空间，即便是融合程度较高的亲密关系也是如此。对

于对方独立性和个人边界的尊重，能为彼此腾出这个舒适区，关系才有可能长期稳定地发展。翻看手机聊天记录，其实就是在入侵他人的私人空间，这会对你们的关系造成巨大伤害。

生活中，允许他/她留有自己的私人空间，既然选择了彼此，就要选择信任与接纳。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7 x 24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办



天气寒冷，对健康的影响不容忽视。专家建议，老年人和慢病患者尤其要科学防寒过冬，降低寒冷天气对健康的不利影响。

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任尚菊菊提示，寒冷易导致血管收缩甚至痉挛，冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变，导致对

生活小窍门

寒冷天御寒 热水泡脚不可少

外界冷热和疼痛刺激不敏感，尤其要注意防止冻伤和烫伤。

尚菊菊建议，早上天气寒冷、交感神经兴奋，心血管病患者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心血管病患者尽量在早上10点之后再出门，注意保暖，防止血压波动，减少脑出血、脑梗和心梗风险。此外，冬季不要过度进补，注意清淡饮食，避免情绪波动，保持作息规律。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍，脚是全身最怕冷的部位，双脚距离心脏最远，血液流经的“路程”最长。他建议，寒冷天气每天用热水泡脚，每次泡脚20分钟，水温42

摄氏度左右，同时配合按摩脚掌涌泉穴，起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说，中医认为头为“诸阳所会，百脉相通”，因此冬季外出一定要戴帽子，最好能盖住前额。颈部也要避免受寒，降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险，外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”，而肾“喜温恶寒”，因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣，避免让腰部受寒。

近年来，“暖宝宝”、电热背心等成为新型“御寒神器”，在享受其带来温暖的同时，也要避免使用不当造成烫伤。一些医院的皮肤科医生表示，

近期陆续接诊了多位因使用“暖宝宝”等导致低温烫伤的患者。

据了解，低温烫伤是指身体长时间接触45摄氏度至50摄氏度左右的热源所引起的慢性烫伤，起初往往不易察觉，发现时皮肤已经起了水疱。专家建议，购买“暖宝宝”、热水袋时要选择正规可靠的产品，使用时避免直接接触皮肤，尤其是对于语言表达能力欠佳的幼儿、皮肤感觉功能下降的老年人，取暖时要注意控制温度，同一部位不要取暖时间过长。（林苗苗 鲍晓菁）

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

·广告·

百年
金牛顺心年
我要喝百年

京味好酒 时尚百年

北京顺鑫农业股份有限公司
牛栏山酒厂

销售热线：010-69412536